ISTITUTO PARITARIO SANDRO PERTINI

ISTITUTO TECNICO SETTORE TECNOLOGICO

Indirizzo: AGRARIA, AGROALIMENTARE E AGROINDUSTRIA

Articolazione: PRODUZIONI E TRASFORMAZIONI

Materia: **SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE** CLASSE: **QUINTA A**

MESI / ARGOMENTI	SETT	OTT	NOV	DIC	GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIUG
• Anatomia del corpo umano		X								
• Biochimica del movimento		X								
• Il sistema muscolare		X								
• Il sistema nervoso			X							
• Componenti passive e funzionali dell'apparato locomotore			X							
• Alimentazione sana			X							
• Le fonti energetiche				X						
• I disturbi alimentari				X						
• Sedentarietà ed obesità					X					
• L'alimentazione dello sportivo					X					
• Il linguaggio del corpo						X				
• Lo sviluppo psicomotorio						X				
• Cooperative learning						X				
• Le regole della pallavolo							X			
• Le regole del calcio a cinque							X			
• Le regole della pallacanestro							X			
• I principali giochi di squadra								X		
• Le capacità motorie								x		
• Gli schemi motori di base									X	
• Riscaldamento e allenamento									X	
• Lo Stretching									x	